POWERBALL

LE GYROSCOPE DE POCHE LE PLUS PUISSANT AU MONDE

mode d'emploi

© POWERBALL-CLUB

Félicitations!

Vous venez d'acquérir un instrument comptant parmi les plus finement équilibrés existants au monde. Votre nouveau Powerball® est un gyroscope de précision. Soigneusement assemblé à partir de matériaux de haute qualité et finement équilibré grâce aux technologies numériques de pointe, la perfection mécanique du Powerball® garantit l'absence de vibration pour des vitesses de rotation allant jusqu'à 15 000 tpm (250Hz), 18 000 tpm (350Hz), et 21 000 tpm (450Hz). Comme tout produit mécanique de haute technologie, vous devrez suivre certaines procédures afin d'obtenir un maximum de satisfaction et d'amusement à l'utilisation du Powerball®. Nous vous recommandons de lire attentivement ces instructions.

Utilisation du Powerball® comme instrument d'exercice

Le Powerball® est un instrument d'exercice extrêmement adaptif qui permet de développer une puissance massive dans les bras, les poignets et les doigts. Son comportement dynamique unique offre des bénéfices réels aux pratiquants de sports tels que le Golf, le Tennis, le Squash et toutes les autres activités réclamant une puissance accrue dans les bras, les mains et les poignets. Il est également excellent pour les musiciens ! Batteurs, guitaristes, pianistes (en fait, la plupart des musiciens) bénéficieront de la dextérité et de la force supplémentaire qu'un accrue qu'un Powerball® leur procurera. Cependant, comme avec toute forme d'exercice, vous ne de devriez jamais tenter de vous exercer abusivement et vous devriez consulter un médecin si vous avez un doute sur votre niveau de forme personnel. Le Powerball® génère une résistance qui directement proportionnelle à l'effort effectué par l'utilisateur. Cela signifie qu'un usage à basse vitesse sera une pratique très efficace qui aidera à apaiser et à rééduquer des membres endommagés, ou aidera à réduire l'inflammation causée par l'Arthrite, le Syndrome du Canal Carpien, les Troubles Musculo-Squelettiques ou les tendinites. Faire du Powerball® est une activité totalement sans impact.

Précautions Générales

- Toute personne avec une condition cardiaque anormale ne doit pas utiliser ce produit
- Le Powerball® convient à tous les âges. Cependant, il est recommandé que les enfants de moins de 12 ans utilisent le Powerball® sous la supervision d'un adulte.
- Évitez de toucher le rotor s'il tourne à très haute vitesse - cela peut brûler!
- Ne faites jamais tomber la balle - le rotor lourd endommagerait la surface intérieure de sa coque.
- Éloignez le rotor de toute contamination par de l'eau ou de l'huile. Il ne faut jamais la lubrifier !
- Maintenez toujours la sphère FERMEMENT dans la main A CHAQUE FOIS que son rotor est en route – au contraire, cela ne causera pas systématiquement une réduction de la durée de vie de votre nouveau NSD Powerball® mais il rendra son fonctionnement sonore 'rocailleux' en peu de temps.

N'OUBLIEZ PAS : vitesse lente pour une rééducation en douceur – grande vitesse pour le fun et pour se faire des muscles!

Le Powerball® est un produit remarquable et unique. Avec un entretien adéquat, nous garantissons qu'il vous procurera des années d'amusement bénéfique. Si vous avez une question sur votre nouveau gyroscope à laquelle vous n'auriez pas trouvé la réponse dans ces instructions, n'hésitez pas à rentrer en contact avec nous à l'adresse mail suivante: assistance@powerball-club.com ou consultez la section FAQ sur le site www.powerball-club.com. Votre question recevra notre attention totale et immédiate. Merci !

Comment faire démarrer votre Powerball®

Faire démarrer un Powerball® est assez facile cependant; un minimum de pratique est requise afin de parfaire votre technique. Nous vous conseillons de procéder comme suit :

fig. 1

1ère étape

Insérez l'extrémité du cordon dans l'emplacement prévu sur la rainure du rotor (fig.1). Faites avancer le rotor avec votre pouce en maintenant la tension sur le cordon afin que, au fur et à mesure de son enroulement, il se place correctement dans la rainure du rotor, bien tendu et sans aucun jeu (fig.2).

fig. 2

2ème étape

Lorsqu'il ne reste plus que 6-7 cm de longueur, cessez d'enrouler et tenez le Powerball® avec le compteur digital enfoui dans la paume de votre main (droite si vous êtes droitier, gauche si vous êtes gaucher). A cette étape, la partie exposée du rotor fera face au plafond (fig.3).

fig. 3

3ème étape

Tenez le cordon et tirez fort en l'éloignant de la balle (comme si vous démarriez une tondeuse à gazon). Allez-y franchement, n'hésitez pas. Mais assurez-vous que vous la tirez tout droit dans l'axe de la rainure du rotor. Si vous effectuez ce geste en oblique, vous augmenterez la possibilité de voir votre cordon se bloquer entre le rotor et la coque. Si vous avez fait cela correctement le rotor doit maintenant être en train de tourner entre 2400 et 3000 tpm (40 et 50 tr/s).

fig. 4

4ème étape

Retournez immédiatement votre main (afin que la partie exposée du rotor soit à présent face au sol) et commencez à faire tourner votre poignet (pas votre bras !) en un lent mouvement circulaire (fig. 4) comme si vous étiez en train de remuer une cuillère dans un grand pot. Il est important de saisir que le geste correct ne requiert aucun mouvement de votre bras mais simplement du poignet.

5ème étape

Le secret pour démarrer facilement la balle est de commencer lentement. Après avoir donné une bonne impulsion au cordon, commencez vos mouvements du poignet en douceur avec des tours larges (d'un diamètre d'environ 15 cm - et une vitesse d'un tour par seconde). Ne commencez pas avec des mouvements courts et rapides du poignet car vous allez être en décalage avec le mouvement lent du rotor, et il vous sera plus difficile d'en faire augmenter la vitesse. (dans ce cas, vous entendrez le rotor frapper la sphère, indiquant qu'il lutte pour prendre de l'élan).

6ème étape

Lorsque vous commencerez à augmenter la vitesse du rotor, vous allez sentir que la pression s'exerçant sur vos poignet et bras va s'accroître proportionnellement aux forces gyroscopiques à l'intérieur du Powerball®. Continuez en réduisant graduellement le diamètre de vos cercles (entre 8 et 10 cm) et en imprégnant une vitesse plus élevée (3 à 4 tours par seconde). Plus les mouvements de poignet seront petits, plus la vitesse du rotor sera importante et donc plus la force sera impressionnante !

Pour atteindre des hautes vitesses de révolutions (12000+ tpm), tout est une question d'entraînement - cela ne sera pas particulièrement difficile car le Powerball® est très addictif et vous n'aurez certainement pas envie de le poser tant que vous n'aurez pas une technique parfaite. En quelques jours, vous allez ressentir des progrès significatifs dans la puissance de vos poignets et bras tandis que vous verrez défiler vos scores. Le secret pour réaliser un score de 13 000 tpm est de suivre un rayon de rotation d'environ 1 cm sans aucune rupture dans le mouvement - le bras et le poignet semblent être presque immobiles et pourtant les tendons de votre poignet travaillent comme jamais !

Démarrage du modèle Powerball® Autostart™

- Allumez le compteur intégré (optionnel)
- Commencez à remonter le rotor dans la direction des flèches gravées à sa surface.
- Après environ 3 tours complets, le mécanisme sera complètement remonté.
- Faites passer la balle dans votre main préférée et relâchez le rotor.
- Faites tourner votre main en cercles lents et amples.
- Si vous êtes synchrone avec les mouvements du rotor, il commencera à accélérer.

Comment utiliser le compteur numérique Accura 2.0

fig. 1

1. Mode Nombre Total de Révolutions

Pressez le bouton 'FCN' jusqu'à faire apparaître le symbole *fig 1* sur le cadran d'affichage. Ce mode fait le calcul continu du nombre total de révolutions effectuées par le rotor durant la session. Chaque unité affichée représente 100 révolutions (tours). Par exemple, un total de 7240 révolutions accomplies se traduira par l'affichage du chiffre 72.

2. Mode Vitesse Instantanée

Pressez le bouton 'FCN' jusqu'à faire apparaître le symbole *fig 2* sur le cadran d'affichage. Le compteur vous donnera alors en temps réel la mesure de la vitesse instantanée du rotor en RPM (révolutions par minute).

fig. 2

fig. 3

3. Mode Record - Le Plus Haut TPM

Pressez le bouton 'FCN' jusqu'à faire apparaître le symbole *fig 3* sur le cadran d'affichage. Le compteur affichera le plus haut score jamais atteint en RPM (TPM) - qui restera en mémoire sauf si vous pressez le bouton ON/CLR.

Cependant, une fois que le rotor est en mouvement, ce symbole se changera automatiquement en *fig 4*. Ce réglage vous permettra alors d'observer votre meilleur score durant la session que vous initiez. Si jamais vous dépassez le record absolu durant cette session, votre nouveau score remplacera l'ancien record.

fig. 4

fig. 5

4. Mode Endurance / Force Physique

Pressez le bouton 'FCN' jusqu'à faire apparaître le symbole *fig 5* sur le cadran d'affichage. Ce réglage permettra au compteur d'enregistrer le nombre total de révolutions accomplies par le rotor durant une période 30, 60 ou 90 secondes.

C'est un excellent test de votre force car vous devez maintenir le rotor à la plus haute vitesse de rotation pendant une période de 30, 60 ou 90 s. pour réaliser le meilleur score !

ATTENTION : L'affichage du compteur s'éteint automatiquement après une période de 40 secondes si aucun mouvement du rotor est détecté. Cela donne une autonomie prolongée de plusieurs années. Les piles de rechange peuvent être achetés auprès de votre horloger local.

POWERBALL CLUB
Les Baraquettes
15590 VELZIC
France
Tel. 09 71 47 60 27
assistance@powerball-club.com

WWW.POWERBALL-CLUB.COM